



## Spirit Sands Trails



Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.

Dans tout le parc provincial, le chemin de campagne est au bureau du terrain de camping.



### Introduction

The area you are about to explore had its beginning more than 15,000 years ago. The Assiniboine River, much larger than it is today, created an enormous delta as it brought glacial meltwaters into ancient Lake Agassiz. Of the original 6,500 square kilometres of delta sand, less than four square kilometres remain open; the rest is now covered with a rich variety of plants and wildlife.

Wind-patterned sand, cacti and high temperatures make it tempting to call Spirit Sands a desert. Yet the moisture received here is 300-500 millimetres per year – nearly twice the amount received in a true desert region. This abundant rainfall enables plants to colonize or cover the dunes, decreasing the open sand area.

At the Punch Bowl, underground streams have eroded and collapsed the hills beside the Assiniboine River to create an unusual site. This bowl-shaped depression is 45 metres deep and disappears into an ever-moving, eerie pool of blue-green water, making it a unique part of the landscape of the Spirit Sands.

For Indigenous peoples, the sand dunes are a place close to the Great Spirit or Kiche Manitou. Its present name, Spirit Sands, recognizes the dunes' significance to early inhabitants. Indigenous ceremonies continue today in the park, including the much-revered Sundance.

Since time immemorial, people have come here to experience something special. As you explore the trails, take time to pause, reflect, and build an appreciation for this rare and special part of Manitoba's heritage. You can help preserve the Spirit Sands for future generations.

### TRAIL TIPS & REGULATIONS

You are visiting one of Manitoba's special places, which is an extremely fragile ecosystem. Please observe the following rules:

- **STAY ON MARKED TRAILS AT ALL TIMES.** Access to the Spirit Sands is restricted to designated hiking trails and covered wagon routes. Follow directional signs and pay attention to your surroundings.
- Be Wildlife Smart. Be prepared to encounter wildlife such as black bears, coyotes, deer, and insects. Carry bear deterrents and know how to use them.
- Select a trail length that is appropriate for all members of your group; allow time for observation and rest breaks. Come prepared with proper walking shoes, a hat, sunscreen, and drinking water. On hot summer days, avoid the trails at midday; plan a morning or evening hike.
- Keep dogs on short leash and clean up after your pet.
- Bicycle, horse and ATV riding are not permitted. No overnight camping permitted.
- Practice Leave No Trace – take only pictures, leave only footprints.
- Beware of poison ivy.

### HEAT ADVISORY

Temperatures in the dunes can be significantly higher than the surrounding area. Avoid hiking on hot days. Wear a hat, sunscreen, and light clothing. **CARRY SEVERAL LITRES OF DRINKING WATER.**

### POSSIBLE UNEXPLDED MILITARY MUNITIONS

**Military training adjacent to provincial park.** The Spirit Sands is a former military training area and is bordered by an active Canadian Forces Base training range. Military explosives and hazardous debris may cause death or serious injury. **STAY ON MARKED TRAILS AT ALL TIMES.** Do not touch suspicious objects. Report to park staff immediately or call 9-1-1.



Covered Wagon / Chariot couvert

### Guided Hikes and Wagon Rides

Park Interpreters offer free guided hikes of the Spirit Sands in the summer months. Look for program posters in the park for scheduled hikes and other interpretive programs. Guided hikes are also offered free year-round to schools and organized groups. Contact the Visitor Centre for more information.

Covered wagon rides are available through Spirit Sands Wagon Outfitter and provides a unique perspective of the Spirit Sands from horse-drawn wagons. For information on fees and ride schedules, inquire at the Outfitter's Office located next to the Interpretive Shelter, or at the Visitor Centre.

### INFORMATION

Please report trail conditions and share your experiences with park staff.

**Manitoba Parks | Carberry Parks District**  
Box 900 | Carberry, Manitoba R0K 0H0

**Park District Office-Carberry - 204-834-8800**  
**Park Visitor Centre-204-827-8850**  
**Campground Office-204-827-8855**  
Email: [parks@gov.mb.ca](mailto:parks@gov.mb.ca)

**MEDICAL EMERGENCIES CALL 9-1-1.** Note location and nearest trail distance marker to operator.

**REPORT WILDFIRES - TURN IN POACHERS**  
1-800-782-0076

Provincial Park Vehicle Permits must be displayed year-round. Purchase online at [manitobaelicensing.ca](http://manitobaelicensing.ca) or from the campground office.

**POSSIBILITÉ DE PRÉSENCE DE MUNITIONS**  
**MUNITIONS NON EXPLOSIVES**

La zone d'entraînement militaire bordée d'un champ de tir dans le sud-est de la province de Manitoba. Vous pouvez voir des vestiges de l'entraînement militaire à proximité du parc provincial.

**AVERTISSEMENT DE CHALEUR**

Le PUNCH BOWL, des ruissellements souterrains ont causé l'érosion et l'affaissement des collines bordant la rivière Assiniboine, entraînant la formation de grottes dans les dunes.

**INFORMATION**

Le PUNCH BOWL, des ruissellements souterrains ont causé l'érosion et l'affaissement des collines bordant la rivière Assiniboine, entraînant la formation de grottes dans les dunes.

**RESTER EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée. Les sentiers sont également étiquetés avec des symboles de randonnée.

**CONSÉILS ET RÈGLEMENTS CONCERNANT LES SENTIERS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**RESTER EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**SENTIERS DES SPIRIT SANDS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**SENTERS DES SPIRIT SANDS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**SENTERS DES SPIRIT SANDS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**POSSIBILITÉ DE PRÉSENCE DE MUNITIONS**  
**MUNITIONS NON EXPLOSIVES**

Le PUNCH BOWL, des ruissellements souterrains ont causé l'érosion et l'affaissement des collines bordant la rivière Assiniboine, entraînant la formation de grottes dans les dunes.

**AVERTISSEMENT DE CHALEUR**

Le PUNCH BOWL, des ruissellements souterrains ont causé l'érosion et l'affaissement des collines bordant la rivière Assiniboine, entraînant la formation de grottes dans les dunes.

**INFORMATION**

Le PUNCH BOWL, des ruissellements souterrains ont causé l'érosion et l'affaissement des collines bordant la rivière Assiniboine, entraînant la formation de grottes dans les dunes.

**RESTER EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**CONSÉILS ET RÈGLEMENTS CONCERNANT LES SENTIERS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**RESTER EN TOUT TEMPS SUR LES SENTIERS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**SENTERS DES SPIRIT SANDS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**SENTERS DES SPIRIT SANDS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

**SENTERS DES SPIRIT SANDS**

Les sentiers sont des chemins de randonnée qui sont souvent étiquetés avec des symboles de randonnée.

